

TOHLE JE
REGINA.

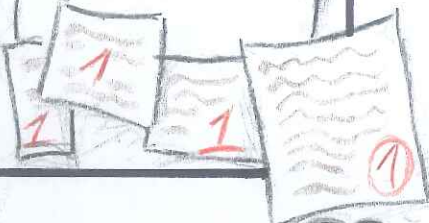
JE JÍ 13 LET.
PŘÍBĚH REGINY JE
ZALOŽEN NA SKUTEČNÉM
PŘÍPADU ZÁVISLOSTI.



PŘIDEJ
SI MĚ NA...



VE ŠKOLE BYLA
JEDINÁ, KDO
JEŠTĚ NEMĚL
SMARTPHONE.
MĚLA DOBRÉ
ZNÁMKY, ALE
NEZAPADALA
DO KOLEKTIVU.



ROZHODLA SE
PROTO POŘÍDIT SI
NOVÝ ...

iPhone

TO ALE NEVĚ-
DĚLA, CO PŘIJDE



TOLIK
NOVÝCH
PŘÁ-
TELŮ!





VŠICHNI BLÍZCI SE JÍ STALI OPOROU. REGINA ZAČALA CHODIT K PSYCHOLOGOVI, KTERÝ JÍ DOPORUČIL:

- PŘIPOMÍNAT SI PROBLÉMY, KTERÉ JÍ ZÁVISLOST ZPŮSOBILA

- VYMEZIT SI PŘESNÝ ČAS, KDY JE ONLINE

- NAHRADIT ČAS STRÁVENÝ NA MOBILU JINOU OFF-LINE AKTIVITOU.

REGINA SE NAKONEC ZBAVILA SVÉ ZÁVISLOSTI.

NAŠLA SI NOVÉ PŘÁTELE (I BEZ INTERNETU).

ZJISTILA, ŽE NANIC NENÍ SAMA.



POKUD ZNÁTE NĚKoho VE SVĚM OKOLÍ, KDO JE STEJNĚ ZÁVISLÝ NA INTERNETU NEBO TECHNOLOGIÍ JAKO REGINA, POMOZTE MU



o několik měsíců
později...

REGINA NEVĚĎELA,
KDY PŘESTAT.

NA MOBILU BYLA
I VE VYUČOVÁNÍ,
COŽ MĚLO VLIV
NA JEJÍ ZNAMKY

REGINA TRPĚLA
NETOHOLOMEM
PROJE VOVAL SE:

- NERVOZITOU, KDYŽ
NEMĚLA MOBIL U SEBE
 - ZMĚNAMI NÁLAD
 - ZTRÁTOU KONTROLY
NAD ČASEM
 - KONFLIKTY SOKOLÍM
(I SAMA SE SEBOU)
 - NEUSTÁLOU POTŘEBOU
KONTROLOVAT ZPRÁVY
 - PORUCHAMI SPÁNKU
 - UTAJOVÁNÍM
- AŽ SI JEDNOU ŘEKLA.

UŽ DOST!

MAMI...
MÁM PROBLÉM
A POTŘEBUJU
POMOC.

POMŮŽU TI
JAK JEN BUDU
MOCT.

SVĚŘILA SE
S PROBLÉMEM
SVĚ RODINĚ.
UDĚLALA TAK
DŮLEŽITÝ KROK,
ABY SE
ZBAVILA SVĚ
ZÁVISLOSTI.